

<<心灵悟语>>

图书基本信息

书名：<<心灵悟语>>

13位ISBN编号：9787511316226

10位ISBN编号：7511316220

出版时间：2011-9

出版时间：中国华侨

作者：星汉

页数：456

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心灵悟语>>

### 内容概要

有一种生活，你没有经历过就不知道其中的艰辛；有一种艰辛，你没有体会过就不知道其中的快乐；有一种快乐，你没有拥有过就不知道其中的纯粹。

每个人的生活中都会有一些最关键的时刻，这些时刻我们会称之为人生的关口。

在这些人生的关口上，也许一件小小的事情就会改变以后的人生轨迹。

对很多人来说，在这个关口上，有时仅仅是一句话，就起到决定性的作用，让人受益终生。

读懂一句话，并真正顿悟，就可以少走很多弯路，往往就此改变你的一生。

星汉编著的《心灵物语：一句话点亮一生》精选了近400句点亮人生的智慧悟语，他们大多源于古今中外在各个领域取得过卓越成绩的杰出人物，他们在某个伟大的时刻发出了让世界为之动容的声音，他们用行动记录了人生、亲情、友情、爱情、美德、历史，无不令我们深深感动，也让我们明白了一个人的快乐、幸福和责任。

《心灵物语：一句话点亮一生》涵盖了立志、成功、思维、性格修养、学习、补救缺陷、对待挫折、把握机遇、事业、幸福、爱情、友谊、健康、生命态度、为人处世等最受读者关注的人生热点话题，文章通过精彩论述和经典小故事的完美结合，使得这些闪烁着智慧的话语更加生动有趣、说理透彻、耐人寻味。

文章文字简练，语言优美，通俗易懂。

文中的先哲教诲、名人名言以及人生感悟，闪烁着哲学思想光芒的警句、名言，是最宝贵的经验积累，是值得我们学习和借鉴的法宝。

仔细揣摩这些经典的心灵悟语，会带给我们意想不到的收获，让我们做任何事都有事半功倍的效果。

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一篇 人生，诗意的栖居地

## 第一章 认识你自己

聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去

人有所优，固有所劣；人有所工，固有所拙

当我们胆敢作恶，来满足卑下的希冀，我们就迷失了本性，不再是我们自己

我的确时时刻刻解剖别人，然而更多的是更无情面地解剖我自己

人应尊敬自己，并应自视能配得上最高尚的东西

骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟

有所行动，然后认识自己

君子慎独

## 第二章 人在旅途，心安即家

差不多任何一种处境，无论是好是坏，都受到我们对待处境的态度的影响

孤独是所有杰出人物的命运

君子欲讷于言而敏于行

快乐是一种奢侈。

若要品尝它，绝不可缺的条件是心无不安。

心若不安——即使稍受威胁，快乐就立刻烟消云散

暴躁在某种程度上讲是因为有不安全感，或者是自己没有开放的心态

伟大的心像海洋一样，永远不会封冻

此心安处是吾乡

泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬

幸为福田衣下僧，乾坤赢得一闲人；有缘即住无缘去，一任清风送白云

## 第三章 活在当下，消弭烦躁

从前种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生

如果错过太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了

每天都愉快地过着生活，不要等日子过去了才找出它们的可爱之处，也不要把所有特别合意的希望都放在未来

没有人生活在过去，也没有人生活在未来，现在是生命确实占有的唯一形态

我们拥有的和唯一可能失去的只有现在

我们的过去不复存在，我们的未来不见踪影；所以，我们不必为过去和未来愁苦，我们只需真实地活在现实里

准备生活是一种邪念，它代替了生活本身

世间最可贵的就是“今”，最易丧失的也是“今”。

因为它最容易丧失，所以更觉得它宝贵

## 第四章 常将宽心慰自心

不要让我祈求免遭危难，而是让我能大胆地面对它们

我们若已接受最坏的，就再没有什么损失

谁若想在困厄时得到援助，就应在平日待人以宽

宽容产生的道德上的震动比责罚产生的要强烈得多

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全

生活过，而不会宽容别人的人，是不配受到别人的宽容的。

但是谁能说自己是不需要宽容的呢

## 第五章 不完美才是真完美

既然太阳上也有黑点，“人世间的的事情”就更不可能没有缺陷

做事过于苛求，反把事情弄坏

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

敏锐而不宽宏的心灵，执著于每一点，却毫无进展  
 如果我们不凡事苛求完美，快乐这档子事就简单多了  
 我能坚持我的不完美，它是我生命的本质  
 生活中无完美，也不需要完美  
 十全十美是上天的尺度，而要达到十全十美的这种愿望，则是人类的尺度  
 世间的活动，缺点虽多，但仍是美好的  
 第六章 逝者如斯夫，不舍昼夜  
 众人役役，圣人愚芑，参万岁而一成纯  
 盛年不重来，一日难再晨。

及时宜自勉，岁月不待人  
 明天，明天，还有明天。

人们都在这样安慰自己，并把自己送进坟墓

一个人如果没有浪费半点时间，那么他的年纪虽然很轻，但也可算是活得很久的了  
 当许多人在一条路上徘徊不前时，他们不得不让出一条路，让那些珍惜时间的人赶到他们的前面去

第二篇 生得其名，死得其所

第一章 我为何而生

生命的用途并不在长短而在于我们怎样利用它  
 人生以人生为目的，没有另外的答案  
 所谓活着的人，就是不断挑战的人，不断攀登命运险峰的人

第二章 活着并接纳全新的自己

走自己的路，让别人去说吧  
 横看成岭侧成峰，远近高低各不同  
 你若失去了财产，你只失去了一点；你若失去了荣誉，你就丢掉了许多；你若失去了勇敢，你就把一切都丢掉了

热情常使最机灵的人变得疯狂，同时也可使最愚蠢的人变得聪明起来

挫其锐，解其纷，和其光，同其尘

缺乏才智，就是缺乏一切

我应该比较而且应该超过的不是别人，正是我自己

第三章 人生追求各不同

别在平野上停留，也别爬太高，从半高处往下看，世界显得最美好  
 也许人就是这样，有了的东西不知道欣赏，没有的东西又一味地追求  
 物质上无止境的追求，其结果就是对个人价值无止境的否定  
 人患志之不立，亦何忧令名不彰邪

每人各有其自己的世界。

在表面上，似乎是诸人共有一世界；实际上，各人的世界，是各人的世界

第三篇 这辈子只能这样了吗

第一章 命运到底由谁掌握

没有一定的目标，智慧就会丧失

心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变

命运并不是事前指导，乃是事后的一种不费心思的解释

智慧和命运交锋时，如果智慧有敢为、有胆识，命运就没有机会动摇它

命运并不存在于一小时的决定中，而是建筑在长时间的努力、考验和默默无闻的工作基础上

命运并非机遇，而是一种选择。

我们不该期待命运的安排，必须凭自己的努力创造命运

第二章 尽人事，听天命

对人来说，一无行动，也就等于他并不存在

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇

每一天，我们都以某种方式，让自己过得越来越好

上帝只拯救能够自救的人

没有人事先了解自己到底有多大的力量，直到他试过以后才知道

自知者不怨人，知命者不急天

第三章 你是否配得上自己所受的痛苦

挫折磨难是锻炼意志增加能力的好机会，对千方百计诬陷者表示无限的谢意

经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度

每一种挫折或不利的突变，是带着同样或较大的有利的种子

超越自然的奇迹，总是在对厄运的征服中出现的

追求做得更正确更好，任何活动都变成创造活动

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。

所以动心忍性，增益其所不能

勇气是上天的羽翼，怯懦却引人下地狱

自古英雄多磨难，不拒绝生命的雕琢，才能有所作为。

被克服的困难就是胜利的契机

逆境是通往真理的第一条道路

苦难有如乌云，远望去但见黑墨一片，然而身临其下不过是灰色而已

第四章 信念，打开命运之锁的钥匙

没有原则的人是无用的人，没有信念的人是空虚的废物一

在荆棘的道路上，唯有信念和忍耐才能开辟出康庄大道

不可能的字只有在愚人的字典里才可以翻出

由百折不挠的信念所支持的人的意志，比那些似乎是无敌的物质力量具有更大的威力。

对于凌驾命运之上的人来说，信念是命运的主宰

第五章 从绝望之山劈希望之石

黑夜无论怎样悠长，白昼总会到来

每朵乌云背后都有阳光

如果你没法做希望做的事，就应当做你能够做的事

希望是唯一所有的人都共同享有的好处；一无所有的人，仍拥有希望

没有希望的人生不算人生，没有未来的人生最空虚

我们必须接受有限的失望，但是千万不可失去无限的希望

第四篇 你幸福了吗

第一章 幸福有标准吗

生活中最大的幸福是坚信有人爱我们

人生最大的快乐不在于占有什么，而在于追求什么的过程中

对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福

只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好

醉心于某种癖好的人是幸福的

获得幸福的唯一途径，就是忘掉目前的幸福，以除此之外的目的作为人生目标

第二章 世界上有值得抱怨的事吗

人生是不公平的，习惯去接受它吧。

请记住，永远都不要抱怨

跌了跤，埋怨门槛高

不抱怨的好习惯，不仅净化自己的心灵，也温润人与人之间的关系

要替别人寻找借口，但千万不要替自己找借口

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭

第三章 惜福感恩，原来我们如此幸福

蜜蜂从花中啜蜜，离开时嗡嗡地道谢。

浮夸的蝴蝶却相信花是应该向他道谢的

感恩即是灵魂上的健康

任何人出于他的善良的心，说一句话有益的话，发出一次愉快的笑，或者为别人

铲平粗糙不平的路，这样的人就会感到欢欣是他自身极其亲密的一部分，以至于他终身去追求这种欢欣

世间一切乃众缘合和，众力所成，非独自一人所能，是故当怀感恩之心

受人恩惠，不是美德，报恩才是

所谓幸福的人，是只记得自己一生中满足之处的人；而所谓不幸的人只记得与此相反的内容

第四章 赠人玫瑰，手有余香

幸福越与人共享，它的价值越增加

快乐不是件奇怪的东西，绝不因为你分给了别人而减少，而是你分给别人的越多，自己得到的也越多

幸福，假如它只是属于我，成千上万人当中的一个的财产，那就快从我这儿滚开吧

如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐，而如果你把忧愁向一个朋友倾诉，你将被分掉一半忧愁

第五篇 健康，上帝赐予人类最珍贵的礼物

第一章 节制和劳动是人类两个真正医生

健康是一种自由——在一切自由中首屈一指

养生之道，常欲小劳

运动敲开永生的大门

以无节制的行为违反健康而行事，这就是以自己的情欲背叛了健康

没有什么比健康更快乐的了，虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐

第二章 生命不能承受过劳之重

只知工作不知休息的人，犹如没有刹车的汽车，其险无比

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去

保持健康是做人的责任

好的习惯愈多，则生活愈容易，抵抗引诱的力量也愈强

休息是为了更好地工作

你若用不健康的方式生活，任何化妆术都无济于事

第三章 去浮戒躁最养生

一张一弛，文武之道

养身之道，以“君逸臣劳”为要

素食为延年益寿之妙术

养生宜动，养心宜静。

动静适当，形神共养，培元固本，才能使身心健康

一身所宝，唯精气神

第六篇 舍与得，人生最大的选择题

第一章 以舍为得，屈伸自如

君子有所为，有所不为

成事不说，遂事不谏，既往不咎

在人生的大风浪中，我们常常学船长的样子，在狂风暴雨之下把笨重的货物扔掉，以减轻船的重量

只要你不计较得失，人生还有什么不能克服的

为了更好地一跃而后退

如烟往事俱忘却，心底无私天地宽

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

如果不忘记许多，人生无法再继续

物无美恶，过则为灾

第二章 吃亏才能有作为

无为而无不为

知足得安宁，贪心易招祸

吃亏是福

难得糊涂

人皆养子望聪明，我被聪明误一生。

唯愿孩儿愚且鲁，无灾无难到公卿

第三章 舍得的真意是珍惜

一个人往往对存在于手头的东西(或是机会，或是环境，或是任何可贵的东西)不知珍惜，直到要失去了的时候再去后悔

我们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己缺少什么。

不要感叹你失去或未得到的，而应该珍惜你已经拥有的

生活中常有这种事情，来到跟前的往往轻易放过，远在天边的却又苦苦追求。

占有它时感到平淡无味，失去它时方觉可贵

生命不可能有两次，但是许多人连一次也不善于度过

第七篇 人际交往：己所不欲，勿施于人

第一章 欣赏他人即庄严自己

赞美别人就是把自己放在同他一样的水平上

如果你想要说服他人，应该首先从称赞与欣赏他人开始

称赞不但对人的感情，而且对人的理智也起着巨大的作用

有一个比你强的对手是件好事

第二章 同声相应，同气相求

己所不欲，勿施于人

拒绝别人一定要委婉，因为没有人喜欢被拒绝。

被别人拒绝一定要大度，因为拒绝你的人总有他的理由

君子有三愆：言未及之而言谓之躁，言及之而不言谓之隐，未见颜色

而言谓之瞽

无聊的人是把拳头往自己嘴巴里塞的人，也是“我”字的专卖者

大直若屈，大巧若拙，大辩若讷

第三章 在出世和入世间自在游走

做人要低姿态，做事要高水平

夫唯不争，故天下莫能与之争

人必须有出世的精神，才可做人世的事业

骄傲自满是我们的一座可怕的陷阱；而且，这个陷阱是我们自己亲手挖掘的

对上级谦恭是本分，对平辈谦逊是和善，对下级谦逊是高贵，对所有的人谦逊是安全

功成身退，天之道也

孤独有时是最好的交际，短暂的索居能使交际更甜蜜

第四章 若想人信己，先要己信人

口是心非的人总以为别人也是口是心非的

在你没有把握的时候就不要做出承诺，因为在时间面前任何承诺都是苍白的

被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具是一种胜利

你可以暂时蒙骗所有的人，也可以永久地蒙骗一部分人，但你不能永久地蒙骗所有的人

走正直诚实的生活道路，必定会有一个问心无愧的归宿

第八篇 修养：做一个有灵魂的人

第一章 修养是灵魂的洗礼

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

习惯能成就一个人，也能摧毁一个人  
 谦卑往往只不过是一种表面上的依顺，是骄傲的一种艺术；它贬低自己正是为了抬高自己  
 人若无欲品自高

回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴

志不立，天下无可成之事

做人之道，圣贤千言万语，大抵不外“敬恕”二字

## 第二章 做情绪的主人

愤怒是为了别人的过错而惩罚自己

一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素

我只有一个忠告——做你自己的主人

天下本无事，庸人扰之而烦耳

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵健康

获得平静的不二法门便有三道大关，依次是自制、自治与自清

习惯形成性格，性格决定命运

明智的人决不坐下来为失败而哀号，他们一定乐观地寻找办法来加以挽救

乐观的思想会驱除悲观，愉快会赶走悲愁，希望会赶走失望

## 第三章 学习是一种信仰

学而不思则罔，思而不学则殆

知之为知之，不知为不知，是知也

一个人做事失败，虽不必由于有自满心，但有自满心的人，做事一定要失败

人在学问途上要知不足学力越高，越能知不足。

## 知不足就要读书

一点童心犹未灭，半丝白鬓尚且无

## 第四章 忍耐是一种涵养

忍耐和时间，往往比力量和愤怒更有效

忍耐虽然痛苦，果实却最香甜

柔弱胜刚强

人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦都能忍受，什么环境也都能适应愤怒从愚蠢开始，以后悔告终

## 第九篇 追逐缪斯之神

## 第一章 艺术是征服的人生、生命的帝王

艺术是一种审美领悟的习惯，艺术的习惯是享受现实价值的习惯

音乐和旋律，足以引导人们走进灵魂的秘境

搜尽奇峰打草稿

浮生为偷生，茶中苦香杂

## 第二章 阅读，是对心灵的操练

好读书，不求甚解；每有会意，便欣然忘食

读书是文明生活中人所公认的一种乐趣，极为无福享受此种乐趣的人所羡慕

粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华

工欲善其事，必先利其器

## 第三章 没有音乐，生命是一个错误

知音少，弦断有谁听

采菊东篱下，悠然见南山

梅花者，为花之最清；琴者，为声之最清

行到水穷处，坐看云起时

只有尝过苦的滋味才会更加珍惜甜

万物知春，凛然清洁



## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

## 第四章 翰墨丹青怡性情，蓄静气

我们常常喜欢回归自然，以之为一切美和幸福的永恒源泉

一住寒山万事休，更无杂念挂心头。

闲于石壁题诗句，任运还同不系舟

山光悦鸟性，潭影空人心

彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无事之业

美术是感情的产物，是人生的慰安。

它能用慰安的方式来潜移默化我们的情感

形质毕肖，则无气韵；彩色异具，则无笔法

怨恨、思慕、醉酣、无聊、不平，有动于心，必于草书挥毫发之

## 第十篇 事业：灵魂安身立命的时空

## 第一章 该做还是想做

举而措之天下之民，谓之事业

造一座大厦，如果地基不好，上面再牢固，也是要倒塌的

远见告诉我们可能会得到什么东西，远见召唤我们去行动

伟大的理想只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现

梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的心境永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实才

止

## 第二章 思考是地球上最美的花朵

真知灼见，首先来自多思善疑

由智慧养成的习惯成为第二天性

我们必须不断变革创新，充满青春活力；否则，就会变得僵化

伟大的思想能变成巨大的财富

创造之前必须先破坏

独辟蹊径才能创造出伟大的业绩，在街道上挤来挤去不会有所作为

两鼠斗于穴中，将勇者胜

## 第三章 用坚持把信念变钻石

登高必自卑，行远必自迩

天下难事，必作于易；天下大事：必作于细

大凡有价值的成就，在面临反复挫折的时刻，都需要毅力和勇气

不去想是否能够成功，既然选择了远方，便风雨兼程

千万人的失败，都失败在做事不彻底

许多人企望成功，但却从未想到自己应该下一个决心去达到成功的地步

唯坚韧者始能遂其志

学者须是耐烦，耐辛苦

## 第四章 最好的机遇，就在你身边

风之积也不厚，则其负大翼也无力。

故九万里，则风斯在下矣，而后乃今培风；背负青天而莫之夭阏者，而后乃今将图南

唯有自己先倒下，才会被人打倒

能够克服困难，便可获得良机；能够解决困难，便能化解危机；能够面对困难，便能寻求转机；能够不怕困难，便能把握时机

出人头地的人，都是主动寻找自己所追求的运气；如果找不到，他们就去创造运气

一个明智的人总是抓住机遇，把它变成美好的未来

假如你希望在你的生活中也获得那样的机遇，你必须播种，而且最好多播种，因为你尚未清楚哪一粒种子会发芽

会心不在远，得趣不在多

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

设计机遇，就是设计人生  
第五章 严于律己，专一做事  
不以规矩，不能成方圆

所不闻，所不见，不是合眼掩耳，只是喜怒哀乐未发时。  
凡万事皆未萌芽，自家先凭地戒慎恐惧，常要提起此心，常在这里，便是防于未然  
凡事都要脚踏实地去，不弛于空想，不骛于虚声，而唯以求真的  
态度做踏实的事  
致虚极，守静笃

与其花许多时间和精力去凿许多浅井，不如花同样的时间和精力去凿一口深井  
当人不知道活在这个世界上的目的是什么的时候，就会感到空虚了

第六章 用智慧的心看待成败

失败对我们是有好处的，我们应祝福灾难，我们是灾难之子  
天才是百分之九十九的汗水加百分之一的灵感

成功=艰苦劳动+正确的方法+少说空话

即使所有的东西都丧失了，但不可被征服的意志和勇气是永远不会屈服的  
昔之善战者，先为不可胜，以待敌之可胜。

不可胜在己，可胜在敌

为利图名如燕雀营巢，争长争短如虎狼竞食

一个尝试错误的人生，不但比无所事事的人生更荣耀，并且更有意义

第十一篇 揭开财富的面纱

第一章 心中的财富是真财富

富与贵，是人之所欲也，不以其道，得之不处也

钱财不积则贪者忧，权势不尤则夸者悲，势物之徒乐变

人们应当首先认定自己有能力实现梦想，其次才是用自己的双手  
去建造这座理想大厦

物物而不物于物

欲淡则心虚，心虚则气清，气清则理明

养心莫善于寡欲

第二章 不义而富且贵，于我如浮云

无欲速，无见小利。

欲速则不达，见小利则大事不成

你活着的每一天，都应该努力去追求财富。

只要你创造的财富是正大光明的，

你会得到所有人的尊敬与赞扬

金钱是人类所有发明中近似恶魔的一种发明

君子爱财，取之有道

不义而富且贵，于我如浮云

何必日利？

亦有仁义而已矣

第三章 真正的富有在于取和分的比例

良田万顷，日食几何？

华夏千间，夜眠几尺

要把所赚到的每一笔钱都花得很有价值，不浪费一分钱

发财致富的目的在于散财

我有三宝，日慈、日俭、日不敢为天下先

贤而得财，则损其志，最好得财后更为贤能；愚而得财，则益其过，最好得财后能去愚痴

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

## 第十二篇 友情是调味品，也是止痛药

## 第一章 冲破孤芳自赏的围墙

嚶其鸣矣，求其友声

他山之石，可以攻玉

君子周而不比，小人比而不周

世间最美好的东西，莫过于有几个有头脑和心地都很正直的、严正的朋友

无论是多情的诗句、漂亮的文章：还是闲暇的欢乐，什么都不能代替无比亲密的友谊

靠朋友之提醒以免于忽忘，这是一层；更进一层，就是靠朋友的好处，以融化感应自己的缺短而得其养

一个人在社会上的地位或在社会上取得的信用资望，与朋友很有关系

## 第二章 益者三友，损者三友

君子先择而后交，小人先交而后择，故君子寡尤，小人多怨

人生最美好的事情，就是别人在你的帮助下获得了成功

可与共学，未可与适道。

可与适道，未可与立。

可与立，未可与权

一生下来就是邪恶灵魂的人，少之又少。

复杂的社会激流，使有些人被分割到这边，有些人被分割到那边；有些人选择这边，有些人选择那边

忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉

## 第三章 君子之交淡如水

益者三友，损者三友。

友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣

君子之交淡若水，小人之交甘若饴。

君子淡以亲，小人甘以绝，彼无故以合者，则无故以离

相濡以沫，不如相忘于江湖

拥抱朋友要像拥抱爱人那样，每拥抱一次都有不同的感受

## 第十三篇 爱情：情为何物，竟让人放不下

## 第一章 错过了，就是一辈子

要是光明算得人生第一个恋爱对象，那么恋爱不就是心的光明吗？

恋爱是我们第二次的脱胎换骨

要能放下，才能提起。

提放自如，是自在人

对男人来说，失恋可能会带来某些痛苦，它伤害脆弱者的心灵，毁掉幸运者的前途；但倘若他是个有活力的人，他的苦恼就可以在各种事务的忙碌中得到解脱

没有一场深刻的恋爱，人生等于虚度

两个人之间，感情好，一切都好

爱情是生命的火焰，没有它，一切变成黑夜

山有木兮木有枝，心悦君兮君不知

还有什么比痛苦的失恋更高尚和更崇高的痛苦——爱情的痛苦更有权利向美丽的大自然倾诉

## 第二章 爱情没有寿命，没有极限

死生契阔，与子成说。

## 执子之手，与子偕老

聪明人得失心重，有智慧的人能舍，能“舍”就能“得”，得到无限的快乐

如果爱情里没有“尊重”二字，那责任心就很容易变成控制和奴役别人

最热烈的爱情会有最冷漠的结局

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

世上再也没有一种情感像爱情那样深植人心

爱是秩序的一部分

爱不是一种不顾及自己所达到的成熟水平，而任何人就能轻易获得满足的情感

以自在的爱接纳所爱

爱只是一颗种子，并不能够改变土壤

爱情常是喜剧，偶尔是悲剧

## 第十四篇 婚姻：知己知彼，琴瑟和谐

## 第一章 婚姻与爱情，谁是谁的必需

“心心相印”不是口头禅，“白首偕老”岂是落伍

你匆匆忙忙嫁人，就是甘冒成为不幸者的风险

婚姻是恋爱的完成，不是坟墓

恋爱不会因婚姻而终止，爱的事业是永无止境的

对爱情不必勉强，对婚姻则要负责

## 第二章 美满的婚姻都是相似的

只为金钱而结婚的人其恶无比；只为恋爱而结婚的人其愚无比

生活是双方共同经营的葡萄园；两个人一同培植葡萄，一起收获

结婚后夫妇的关系并不是单方面的要求和给予，必须各尽所能，各得其所，才可发挥到极致

婚姻是两个人精神的结合，目的就是要共同克服人世的一切艰难、困苦

夫妻间是应由相互认识而了解，进而由彼此容忍而敬爱，才能维持一个美满的婚姻

好的婚姻给你带来幸福，不好的婚姻则可以使你成为哲学家

## 第三章 婚姻更需要成熟的人

你们要共进早餐，但不要在同一碗中分享；你们要共享欢乐，

但不要在同一杯中啜饮

爱，从来就是一件千回百转的事

婚姻是完整人生的精髓

## 第十五篇 家庭是爱的大学堂，痛的疗养地

## 第一章 有一种爱让我们泪流满面

母性的力量胜过自然界的法则

天伦之爱的特质，为爱而爱，没有条件

世界上有一种最美丽的声音，那便是母亲的呼唤

有其父必有其子，什么样的树结什么样的果子

十月胎恩重，三生报答轻

## 第二章 我永远是你的宝贝

动天之德莫大于孝，感物之道莫过于诚

孝子之至，莫大乎尊亲

侍于亲长，声容易肃，勿因琐事，大声呼叱

父母之年，不可不知也，一则以喜，一则以惧

父母在，不远游，游必有方

树欲静而风不止，子欲养而亲不待

弟子，入则孝，出则弟

## 第三章 溺爱是对孩子最大的害

爱之，能勿劳乎？

## 忠焉，能勿悔乎

打开笼门，让鸟儿飞走，把自由还给鸟笼

教育孩子最重要的，是要把孩子当成与自己人格平等的人，给他们以无限的关爱

应该使孩子从经验中去取得教训

合理的惩罚制度不仅是合法的，而且是必要的

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

## 第十六篇 生活是一种艺术

## 第一章 生活简单就是享受

圣人去甚，去大，去奢

在五光十色的现代世界中，应该记住这样古老的真理：活得简单才能活得自由。

心里存在“毒素”的人永远不会感觉生活美好，而排除“毒素”的最好方法就是学会遗忘

如果懂得忙里偷闲的巧妙，那也是一种情趣

应该笑着面对生活，不管一切如何

慢不等于就是低效，而是人间万事的平衡之道

所谓内心的快乐，是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐

应该笑着面对生活，不管一切如何

一个人要想真的享受人生，人生是够他享受的

## 第二章 淡定的生活不寂寞

太上，下知有之，其次，亲而誉之；其次，畏之，其次，侮之

中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣

心素如简，人淡如菊

简单不一定最美，但最美的一定简单

## 第三章 纯真最易失去，最难找回

儿童乃成人之父

只有当人是真正意义上的人时，他才进行游戏。

只有当人游戏时，他才完全是人

心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦

十九年而刀刃若新发于硎

## 第四章 清心寡欲，找回儿时的快乐

知足者仙境，不知足者凡境

有求皆苦，无欲则刚

有不少人，他们不追求那些物质的东西，他们追求理想和真理，从而得到了内心的自由和安宁

## 第十七篇 心灵的安顿

## 第一章 心灵为何所奴役

欲望越小，人生越幸福

与其设种种方法以满足欲，不如在根本上寡欲。

欲愈寡即愈易满足，而人亦愈受其利。

寡欲之法，在于减少欲之对象

不为轩冕肆志，不为穷约趋俗，其乐彼与此同，故无忧而已矣

胜利者不一定是跑得最快的人，而是最能耐久的人

空手把锄头，步行骑水牛，人从桥上过，桥流水不流

云飘水流，心外无物

心灵有时应该得到消遣，这样才能更好地回到思想与其本身

## 第二章 迷失的心灵想回家

知足不辱，知止不殆，可以长久

生活里是没有旁观者的

天地如逆旅，我亦是行人

山重水复疑无路，柳暗花明又一村

身是菩提树，心如明镜台。

时时勤拂拭，勿使惹尘埃

世界精神太忙碌于现实，太驰骛于外界，而不遑回到内心，转会自身，以徜徉自

## <<心灵悟语>>

怡于自己原有的家园中

### 第三章 走出私心缠身的泥沼

在任何社会制度中，自私都是最大的不道德

梦是一种在现实中实现不了和受压抑的愿望的满足

嫉妒、自私、多疑，所有这些情绪会慢慢使人的面部表情失去生气，变得愁眉苦脸，闷闷不乐

悠闲的生活始终需要一个怡静的内心、乐天旷达的观念和尽情欣赏大自然的胸怀

只有我们拥有对于生命的敬畏之心时，世界才会在我们面前呈现出它的无限生机

君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。

小人不知天命而不畏也，狎大人，侮圣人之言

### 第四章 上善若水，慈行天下

勿以恶小而为之，勿以善小而不为

不迁怒，不贰过

上善若水，水善利万物而不争，此乃谦下之德也；故江海所以能为百谷王者，以其善人于无之间，由此可知不言之教、无为之益也

不践迹，亦不入于室

土扶可城墙，积德为厚地

### 第五章 回归自然

我们的生命是大地生命的一部分，就像所有动植物一样，我们也从大地中吸取营养

山光水色的自然美，对人的气质神韵具有深刻的潜移默化的影响，常能使人在风度上于不知不觉间印上它们的影子

只有按照自然所启示的经验来生活

亲近自然，就是亲近人类本身，远离它则是远离最灿烂的生命光华

### 第六章 “忙”真的是“心亡”吗

人类一生的工作，精巧还是粗劣，都由他每个习惯所养成

所存于己者未定，何暇至于暴人之所行

忙要忙得快乐，累要累得欢喜

工作要赶不要急，身心要松不要紧

天才就其本质而论，只不过是对于事业、对工作过程的热爱而已

对待工作的严肃态度，高度的正直，形成了自由和秩序之间的平衡

人忙心不忙

## &lt;&lt;心灵悟语&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 认识你自己 智慧悟语 在繁杂纷乱的现代社会中，人们或为学业孜孜以求，或为生计四处奔波，或陷入爱情旋涡无法自拔，或为生活中的琐事烦躁不已。

你有没有觉得自己越来越像机器，每日按部就班，却几乎从未真正体验过自己的内心？

我们所体验的自己，实际上是他人认为我们“应该是怎样”的人。

你是否曾发出“我迷失了”的感叹？

也许你在事业上颇有成就，是众人眼中的成功人士。

然而，是否有一天你的心头突然袭来一阵莫名的空虚，你感觉自己无所依傍，眼前所追求的一切似乎都失去了意义？

你不清楚自己究竟得到了什么。

你想到自己很久没回家陪家人度周末了，你看到曾经最痴迷的吉他早已蒙上了灰尘。

也许你是一个平凡无奇，毫不引人注目的人，当你看到身边的人生活得多姿多彩时，你忍不住问

：“为什么我的生活这样乏味？

好机会为什么不眷顾我？

”不论你是前者还是后者，总免不了感慨自己没有这个，失去那个，最终连自我也找不到了。

老子云：“知人者智，自知者明。

”看清自己是我们成功的必然，这样我们就不会因为外界的变化而迷迷糊糊。

如果能对自己明察秋毫，那么你就能感受到自己的充实饱满。

做一个认识自己的聪明人，你就“什么也不会失去”。

点亮人生 直到今天，真正认识自己的人又有多少呢？

哲学家叔本华在参加一次名流云集的沙龙时，他精彩的演讲使在座的人们赞叹不已。

一位贵妇人忍不住问道：“先生，您真是一位杰出的人物，您能告诉我您是谁吗？

” “我是谁？

”叔本华停了一下说道，“如果有谁能告诉我这一点就好了。

”现实生活中，科学技术日益发展，人们对未知的世界的了解日趋丰富，却开始与自身背道而驰。

我们始终在向外追寻，却恰恰忽略了自己，忘记时反观自己的内心。

所以常常可以见到，有些人谈事时高谈阔论，做事时却束手无策；有些人过于自信和自重，也有些人往往自轻自贱；有些人身处顺境时便心安理得，陷入困境时又自暴自弃；有些人喜欢批评别人，却最容易原谅自己。

我们不了解自己，等待我们的便是迷惘和失败。

许多人面对“自我评价”时往往字尽词穷，反而问身边的人“你觉得我是怎样一个人呢”。

六祖慧能曾对前去问禅的人说：“问路的人是因为不知道去路，如果知道，还用问吗？

生命的本原只有自己能够看到，因为你迷失了，所以你才来问我有没有看到你的生命。

”当人迷失在对自我的找寻中，又怎能以一种坦然与平和的心境迎接生命更多的挑战？

认识自己并非一件易事，需像登山一样一步一步跋涉。

但在这个过程中，你将发现每前进一步都会看到更美丽的风景。

智慧悟语 “金元足赤，人无完人。

”每个人都会有自己的优点和缺点。

想正确认识和评价自己，就应发掘自己的优点，同时接受自己的缺点，力争做一个完美无缺的人。

希望自己身上集中了所有人的优点，摒除所有人的缺点，这是荒谬而愚蠢的想法。

有些人自我感觉良好，喜欢抬高自己，觉得总是高人一筹，自诩“我最大的缺点就是没有缺点”。

有些人则往往看重自身在某方面与别人差距甚大，而看不到自己的优势所在，自嘲“我最大的优点就是有很多缺点”。

<<心灵悟语>>

不管自诩还是自嘲，都无法把自己看得明白。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

认识你自己，就要开启双向思维，客观、全面地面对自己，如此才能看到完整的自我。

点亮人生 正确认识自己，就要既看到自己的长处，也要承认自己的不足，从而为自己正确定位，这样才能自信地去迎接机遇和挑战，为自己创造更多的成功和欢乐。

把握好自己的优势和劣势，不乏自知之明，才能在人生的道路上走得更加稳健。

《伊索寓言》中，有一则“两个袋子”的故事。

传说普罗米修斯奉宙斯之命创造人类后，就给人类两个袋子。

一个袋子里装着别人的不足，另一个袋子里装着自己的缺点。

如何安排这两个袋子呢？

人类想了又想，最后把装着别人不足的袋子挂在胸前，而。

把装着自己缺点的袋子挂在身后。

于是，人们对胸前的袋子看得一清二楚，却看不到身后的袋子。

……



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>